VOLUME 18 NO 6 - Juillet 2021

journalulricois.com

L'Ulricois

LE MENSUEL DE SAINT-ULRIC

Couverture : David Lefebvre. Modèle : Félix Lachance.

SOMMAIRE

Info-municipalité 3, 4
Info-organismes ..... 4 à 7
Jeunesse 8, 9
Les collaborateurs ..... 7, 10 à 16
Divers 2, 16

Note de la rédaction

*L'opinion des lecteurs exprimée dans **L'Ulricois** n'engage que l'auteur de chaque article et ne réflète d'aucune façon la position de l'équipe du journal. **L'Ulricois** refusera tout texte à caractère haineux, discriminatoire ou racial. Aucune propagande religieuse ou politique ne sera non plus tolérée. Le journal ne s'engage pas à publier tous les textes reçus, de même que les textes écrits sous le couvert de l'anonymat ou les reproductions de textes.*

Date de tombée : *le 15 du mois précédant la publication.*

Date de publication :
début de chaque mois, sauf en janvier.

Faites parvenir vos textes à :
ulricois@gmail.com

L'équipe du journal

Pascale Gagné
Présidente

Cathy Clément
Vice-présidente et webmestre

David Lefebvre
Graphisme, mise en page et chroniqueur

Véronique Boucher
Correction, trésorière et chroniqueuse

Impressions : Alliance 9000 (418) 629-5256

Souhaits d'anniversaire dans l'Ulricois

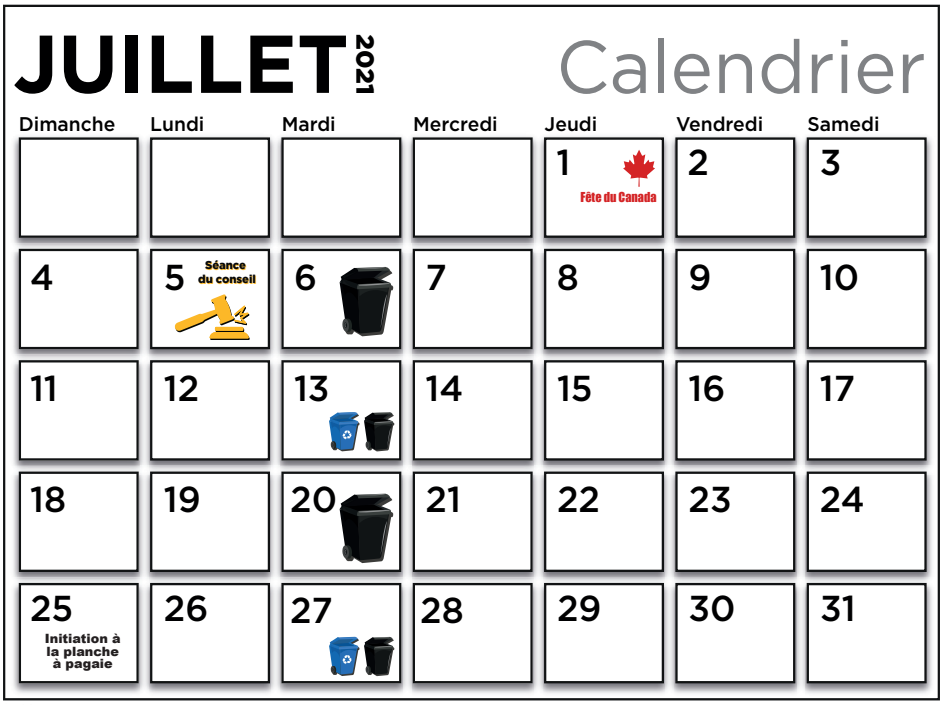
par l'équipe de L'Ulricois

Vous aimeriez publier un souhait ou un joyeux anniversaire à un proche? Votre journal local vous donne la possibilité de le faire!

Envoyez-nous un message indiquant :
- **À qui s'adresse les vœux**
- **De la part de qui**
- **Sa journée d'anniversaire**
- **Son âge**
- **Une photo de la personne fêtée (optionnelle)**

Les courriels doivent être reçus avant le 15 du mois précédent (ex : date limite le 15 juillet pour la parution du mois d'août), à l'adresse suivante : **ulricois@gmail.com**

Calendrier des événements



Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021.

Chronique : Des aînés en forme à Saint-Ulric ?

par Cathy Clément, coordonnatrice municipale

La nutrition et l'hydratation chez les aînés

Pour faire suite aux textes précédents, je termine la chronique sur le sujet de l'alimentation et l'hydratation des aînés.

Comme vous le savez, la dernière année a été intense pour tous et il est possible que certaines personnes aient pris de moins bonnes habitudes quand vient le temps de s'alimenter.

Je voulais donc faire un petit tour bien simple des aliments de base que devrait composer votre alimentation quotidienne pour vous garder en santé et conserver votre masse musculaire.

Premièrement, des choses à faire :

- Manger ses aliments préférés
- Préparer des repas faciles
- Boire régulièrement
- Manger à des heures régulières
- S'assurer d'avoir suffisamment de protéines à chaque repas ou en prendre en collation.

Des aliments « parfaits » pour une alimentation équilibrée chez les aînés :

Choisir des aliments avec grains entiers, que ce soit pour le pain, la farine, les céréales ou les biscuits.

Choisir des aliments ou collations riches en protéines comme des noix, des graines, même des beurres de noix ou encore des produits de remplacement sans noix comme du beurre de soya.

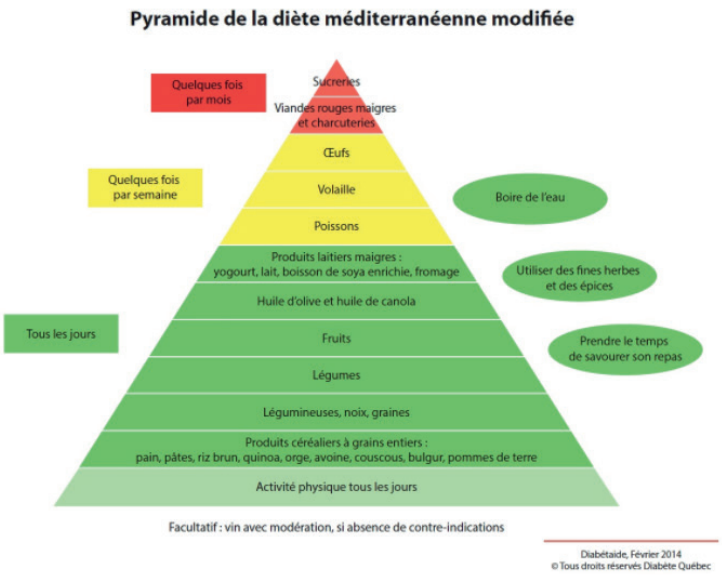
Choisir des aliments faciles à cuisiner ou à se préparer comme des œufs, du yogourt faible en gras, des fromages faibles en gras, du thon ou du saumon en conserve, des légumineuses en conserve comme des pois chiches, des haricots ou des lentilles.

Porter une attention aux repas surgelés afin de choisir ceux qui ne sont pas trop riches en sucre, sel et gras saturés.

En terminant, cette pyramide de la diète méditerranéenne est souvent suggérée aux aînés, car elle permet une alimentation équilibrée, saine et facile d'accès.

Pour des idées de menus, visitez le site de Diabète Québec : https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/trucs-et-conseils/la-diete-mediterraneenne/

Allez, on bouge (d'ailleurs, surveillez l'inauguration des appareils de gym extérieurs), on s'alimente bien et on garde notre cerveau actif ! À bientôt!



Crédit photo : Tous droits réservés Diabète Québec

Crédit photo : ccna-ccnv.ca

Alliance 9000
IMPRESSION | RELIURE | SOUS-TRAITANCE

Nos Services
• Reliure et finition
• Impression numérique
• Impression offset
• Publipostage
• Assemblage manuel
• Emballage divers
• Design graphique
• Boutique en ligne

Vous désirez plus d'information?
Communiquez avec nous:
418 629-5256
par courriel: info@alliance9000.com

Concours : Fleurir Saint-Ulric !

par Cathy Clément, coordonnatrice municipale

La Municipalité de Saint-Ulric désire faire sa reclassification auprès des Fleurons du Québec.

En 2018, lors de notre évaluation, nous avons obtenu 3 fleurons sur une possibilité de 5.

Ensemble, on peut essayer d'augmenter le nombre de fleurons et c'est pourquoi la Municipalité organise un concours pour inviter les citoyens et entreprises à fleurir la devanture ou le balcon de leur résidence ou commerce.

Comment participer ?

1- Prendre une ou deux photos maximum de votre ajout de fleurs ou autre aménagement paysager effectué cette année.
2- Rendez-vous ici : https://st-ulric.ca/concours-fleurir-st-ulric/
3- Joindre la ou les photos à votre inscription

Le concours se déroulera du 20 juin au 20 juillet 2021.

Prix :
Le tirage au sort sera effectué dans la semaine du 2 août 2021 et trois prix seront remis au hasard parmi les inscriptions reçues :

Un premier prix de 50 $ et deux prix de 25 $ seront remis.

Soyez des résidents fiers de votre municipalité en participant tout un chacun à son embellissement.

Crédit photos : Libre de droits.

Merci Valérie !

par l'équipe de l'Ulricois

Merci Valérie !

Toute l'équipe de l'Ulricois tient à remercier Valérie pour son implication au sein du journal. Valérie nous quitte, mais nous tenons à souligner que son travail, toujours minutieusement bien fait, a été un atout dans la dernière année.

Nous te souhaitons bonne chance dans tes nouveaux défis professionnels !

C'est Véronique qui reprendra le flambeau de la correction, en plus de continuer d'assurer les postes de trésorière et chroniqueuse.

Crédit photo : courtoisie de Valérie Blanchet

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
Pascal Bérubé
Député de Matane-Matapédia

Bureau de circonscription
121, avenue Fraser,
Matane (Québec)
G4W 3G8

Téléphone : 418 562-0371
Téléphone sans frais : 1 877 462-0371
Télécopieur : 418 562-7806
Courriel : pascal.berube.matn@assnat.qc.ca

Comité culturel Saint-Ulric : Rapport de la présidente 2020

par Jocelyne Rioux, présidente du Comité culturel

Mise en contexte
2020 sera à tout jamais associée à la pandémie Covid-19 et sera gravée de façon indélébile dans les mémoires, écrivant ainsi une page de l'histoire récente. Cette année particulière aura été, certes, une année pleine de rebondissements, de surprises et surtout, d'adaptation. Frappée de plein fouet, la culture a subi les contrecoups du confinement, obligeant les artistes et les artisans à « se réinventer », comme si ce n'était pas l'essence de l'art. Le Comité culturel Saint-Ulric n'a pas fait exception aux mesures sanitaires imposées, délaissant plusieurs activités et obligeant celui-ci à se rencontrer virtuellement afin de poursuivre son mandat.

Présentation du Comité culturel 2020
Qu'il me soit permis, à cette étape-ci, vous présenter les membres qui composent le Comité culturel 2020 : Yves Boulay, administrateur, Annabelle Boulay, secrétaire, Andrée Gendron, trésorière, Julie Galibois, vice-présidente et moi-même Jocelyne Rioux, présidente. Deux sièges sont restés vacants.

Activités courantes
Monsieur Yves Boulay a présidé le comité en début d'année 2020 jusqu'à l'assemblée générale annuelle le 16 septembre. En raison des mesures restrictives, deux réunions ont été tenues en date du 21 février et du 14 octobre 2020, jour d'élection du Comité. Lors de ces rencontres, un bilan positif des célébrations des fêtes du 150e a été fait. Des organismes collaborateurs, une participation massive aux activités, l'aide précieuse de bénévoles ont contribué à faire des fêtes une grande réussite menant à un surplus budgétaire. Il n'est pas surprenant de relater qu'un des points négatifs de ces fêtes fut l'absence de lieux et d'espaces intérieurs assez grands pour accueillir un grand nombre de personnes aux activités de diffusion et autres. À la suite de la reddition de comptes à Patrimoine canadien, où le rapport final fut accepté sans remboursement, tous les membres ont entériné une résolution à l'effet de redonner la majeure partie des sommes aux organismes existants qui ont tenu des activités durant l'année des festivités. Je tiens à remercier chaleureusement madame Michèle Paquet, un trésor de trésorière, une belle force tranquille ainsi que monsieur Steve Bernier, un valeureux chevalier et digne messager, pour leur dévouement et leur implication au sein du comité des fêtes du 150e.

L'interdiction aux rassemblements a forcé le Comité à se rencontrer de façon virtuelle via la plateforme ZOOM. Les rencontres statutaires ont eu lieu le 2e mercredi du mois. Deux rencontres ont été tenues soit les 11 novembre et 9 décembre. Madame Marie-Claude Soucy, conseillère en développement rural, nous a accompagné afin de nous guider dans une nouvelle façon de nous implanter et nous faire-valoir en tant que comité. Ses connaissances nous ont donné un bel éclairage sur ce que doit être un comité culturel et le mandat associé à celui-ci. Lors de ces rencontres, le Comité a revisité ses orientations en l'occurrence l'apport de son soutien aux artistes, artisans et aux activités culturelles. Il a été convenu de regarder la possibilité de fournir de l'aide aux jeunes talents de la municipalité et aussi, de favoriser le tourisme culturel. De plus, il a été proposé et retenu qu'il serait intéressant de doter Saint-Ulric d'une politique culturelle afin de mieux définir l'identité culturelle de la municipalité. De celle-ci découlerait un plan d'action qui favoriserait une meilleure planification des activités culturelles de la municipalité et qui, par le fait même, répondrait aux besoins de la communauté. Ce travail de longue haleine fut amorcé sans délai. Enfin, le désir de se prémunir d'un logo identifiant le Comité culturel est sans contredit une priorité à poursuivre.

Malgré une absence de quelques mois, le Comité culturel a également repris ses chroniques mensuelles dans l'Ulricois. Il apparait important pour le Comité de tenir les Ulricoises et Ulricois au courant des activités, des décisions et des sujets discutés lors des rencontres.

Outre le Journal L'Ulricois, le site Web et la page Facebook du Comité culturel sont toujours bien actifs et sont clairement identifiés comme moyen de communication.

Activités de financement
Malheureusement, en raison de cette situation particulière de pandémie, aucune activité n'a eu lieu en 2020 et aucun projet à Northland Power ou autres association n'a été déposée en raison de l'impossibilité de tenir des événements sociaux.

Le livre *150 ans d'histoire à raconter* et la vidéo aérienne de Saint-Ulric sont toujours disponibles et en vente à la Municipalité. Les autres outils promotionnels non vendus découlant des fêtes du 150e ont été donnés au Service de garde de l'école et distribués aux familles dans les paniers de Noël.

Activités projetées
Pour l'année 2021, la Politique culturelle

Les entreprises F. Pelletier
Service personnalisé
Transport de matériel de toutes sortes - Pierre, gravier
Démolition de bâtiments • Service de transport par fardier
Excavation • Terrassement • Installation septique • Marteau hydraulique
418 560-2451
Saint-Ulric (Québec)
fred.p@live.ca

Comité culturel Saint-Ulric
suite

de Saint-Ulric sera au cœur des travaux futurs du Comité culturel. C'est un projet de grande envergure et plusieurs étapes sont nécessaires pour sa réalisation. Il nous apparaissait fort intéressant et important de mettre en valeur la richesse culturelle de notre municipalité et de faire rayonner culturellement Saint-Ulric. Un comité de pilotage est formé réunissant d'autres acteurs essentiels au bon fonctionnement de l'élaboration de ladite politique. À noter que cette politique se fera de concert avec les citoyens et que des consultations publiques se feront à l'automne prochain.

Également, plusieurs projets nous ont été soumis, tous aussi intéressants les uns que les autres et qui sont actuellement à l'étude. C'est avec plaisir que nous vous les soumettrons au moment opportun. De plus, nous espérons fortement organiser une activité culturelle à l'été 2021 sachant maintenant que les rassemblements sont permis. Irons-nous jusqu'à souligner la Journée de la culture ? Nous l'espérons.

Conclusion
Cette crise sanitaire aura certes, laissé sa trace, mais cette pause forcée aura été aussi une occasion de repenser certains aspects de nos orientations et de préparer sa relance, car la situation actuelle, bien qu'elle soit exceptionnelle, est temporaire. L'enthousiasme nous envahit juste à penser à la reprise de certaines activités ou loisirs culturels pour la prochaine année.

Et comme disait Henry Ford, : « Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, mais travailler ensemble est la réussite ». Souhaitons-nous un Comité culturel complet et engagé, prêt à s'investir et à réaliser de beaux projets culturels.

Un survol du projet de résidence pour aîné(e)s
par le Comité L'Entre Gens

En prévision de l'ouverture de la résidence en septembre, le Comité procède à l'embauche du personnel pour le service alimentaire, la conciergerie, l'entretien domestique et l'administration. Un premier affichage a permis de recruter un chef cuisinier ainsi qu'un concierge. Des postes d'aide-cuisinier, de préposé au service des repas et de préposé à l'entretien des logements ont fait l'objet d'un second affichage pour un dépôt des dossiers de candidatures au 30 juin 2021. Un emploi d'adjoint à l'administration, dont l'échéance est le 18 juin 2021, est aussi proposé. Lorsque vous lirez cet article, il est possible qu'il reste des postes à combler. Si tel est le cas, nous vous en informerons via notre page Facebook et notre site web.

Vous n'êtes pas sans savoir que recruter du personnel est un défi majeur pour les employeurs partout sur le territoire. **Nous comptons sur vous tous** pour nous aider à faire connaître les emplois à combler aux personnes de votre entourage et à les encourager à déposer leur candidature. Rappelons qu'il s'agit d'emplois gratifiants auprès d'une clientèle attachante. De plus, les travailleurs de la résidence pourront profiter d'aménagements et d'équipements neufs et modernes qui répondent aux plus récents critères ergonomiques et technologiques. Comme il s'agit d'emplois à temps partiel, il sera possible de jumeler certains emplois pour en faire un emploi à temps complet, par exemple celui de préposé à l'entretien ménager et de préposé au service des repas.

Par ailleurs, dans l'éventualité où les postes ne seraient pas tous comblés au moment d'ouvrir les portes de la résidence en septembre et pour nous aider à préparer l'entrée des résidents, nous souhaitons constituer une banque de candidats qui pourraient temporairement nous prêter main-forte, à la manière de celle constituée par le gouvernement du Québec, appelée JE CONTRIBUE. Il en va de la solidarité des Ulricois et de leur engagement auprès de leurs aînés. Donc, si vous voulez contribuer au plus important projet mis en marche à Saint-Ulric depuis plusieurs décennies, vous devez faire connaître votre intérêt et vos disponibilités à madame **Diane Beaulieu, au 418 772 6030 poste 1100**.

Enfin, il reste encore des logements disponibles dans la future résidence. Si vous en désirez un pour l'automne 2021, nous vous recommandons **d'en faire la demande rapidement. Pour ce faire, vous devez communiquer avec madame Diane Beaulieu, au 418 772 6030 poste 1100.**

Pour plus d'information, vous pouvez suivre la page Facebook du Comité https://www.facebook.com/l.entregens et consulter notre site web Logements pour personnes âgées | Résidence L'Entre Gens (lentregensstulric.com).

Jardins Communautaires de Saint-Ulric

par Suzanne Gauthier

Les Jardins Communautaires fêtent son 5e anniversaire !

Bien plus qu'un rassemblement de pouces verts ! En 5 ans, le conseil d'administration, dont la majorité des membres fondateurs en font toujours partie, a labouré fort afin de récolter des réalisations à la hauteur des attentes des membres jardiniers. De la phase 1, située au parc Intergénérationnel, du projet printemps 2016 comprenant 12 bacs de jardinage surélevés, nous en sommes maintenant à ; 18 bacs dans la phase 1, 8 bacs dans la phase 2, située au 300 route Centrale, derrière la caserne, 20 parcelles au sol, un verger d'arbres et d'arbustes fruitiers, des cultures d'ail, d'asperges, de maïs, de rhubarbes, de gadelles, de framboises et de bleuets collectives. Beau projet à venir également avec l'obtention d'une subvention de Northland Power afin de construire une serre collective. Nous avons intégré dès le début de l'aventure, des valeurs de partage en offrant des formations de jardinage à l'école et au camp de jour ainsi qu'en proposant des bacs de légumes à partager, à quelques endroits dans le village. Des valeurs environnementales, en déposant des bacs de compost et des maisons à insectes, ainsi qu'en interdisant tout engrais chimique. Également, des valeurs sociales et d'intégration, en adaptant les bacs pour les personnes à mobilité réduite et les outils pour faciliter le travail à la terre. À vous tous, jardinières et jardiniers, membres des Jardins : BEAU TRAVAIL !

Pour ceux et celles qui voudraient se joindre au projet et mettre du frais et du local sur leur table, il reste encore quelques espaces qui n'attendent que vous !

Pour info :
Suzanne Gauthier, 737-4806
ou Sandra Bernard 737-1879

Crédits photos : Jardins communautaires

Matin

par Danielle Ross

Matin
Tranche de vie
Pendant la nuit
la longue brume s'est levée
et dans la lumière du matin
les pavots sont apparus
Les pavots d'Alice
Dans les années 70 j'avais ramassé
dans la magnifique cour d'Alice Simard
au village de la Rivière-Blanche
une caboche de pavot
Je l'ai enterré dans un « rond de fleurs »
et je l'ai oublié
Tellement oublié qu'à chaque printemps
j'arrachais cette mauvaise herbe
qui poussait à travers les iris
versicolores et la pivoine
Et puis plusieurs années après
je l'ai laissé pousser « pour voir »
Quelle était cette mauvaise herbe
si tenace?
Et Ô miracle c'était les pavots d'Alice
Ils sont à depuis plus de 40 ans
Ils reviennent malgré le peu de soins
le froid les grands vents de Tartigou
Même les iris persistent
Et la vieille pivoine aussi si belle dans
sa blancheur
Qui se souvient des beaux jardins ?
Des demoiselles Beaulieu
Des demoiselles Dion
Des demoiselles Martel
Et de mademoiselle Alice Simard
Au village on disait les vieilles filles
Ma mère disait les demoiselles
C'est si joli des demoiselles dans les
jardins fleuris
C'est dimanche…
et les marguerites aussi....

Crédits photo : Danielle Ross

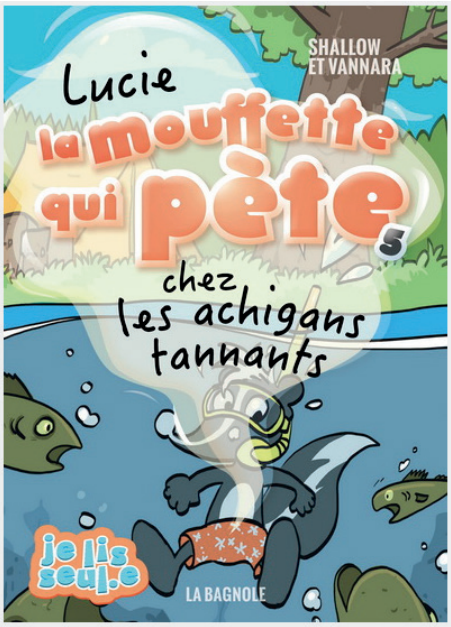
Littérature jeunesse
par Véronique Boucher

Lucie la mouffette qui pète chez les achigans tannants (Tome 5)

Écrit par Shallow
Illustrations par Vannara
Les Éditions de la Bagnole

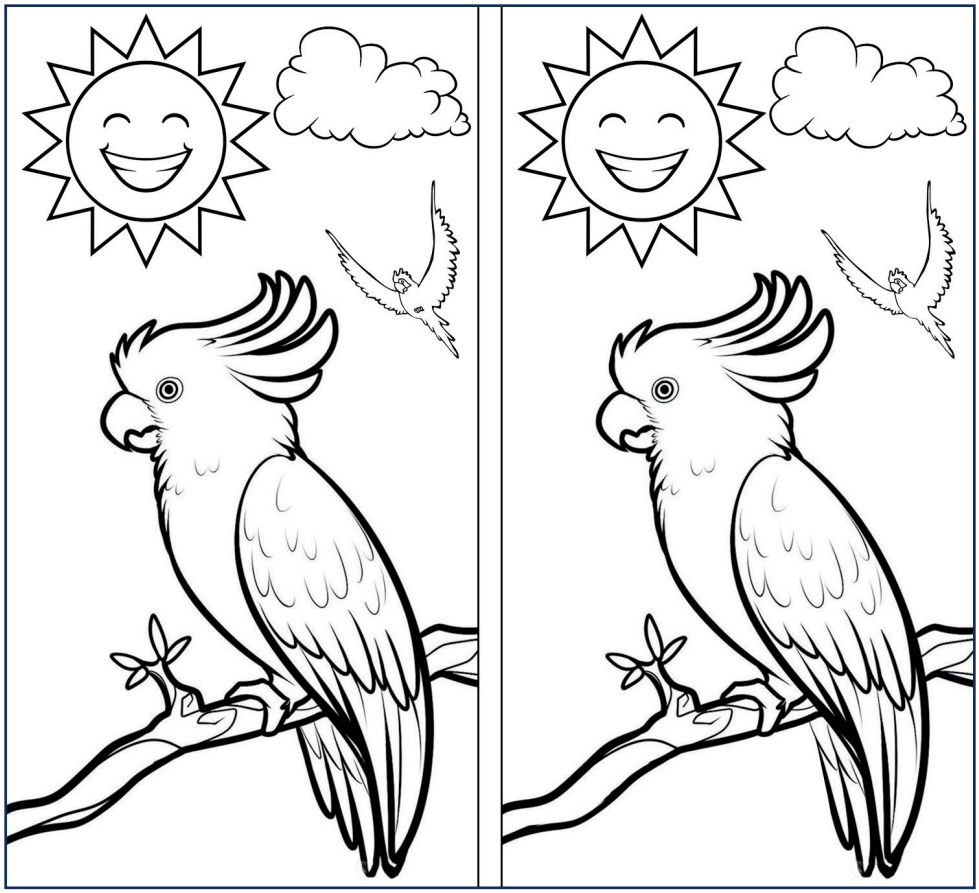
Tirée de la collection *je lis seul.e*, la série de Lucie la mouffette qui pète est idéale pour faire découvrir les plaisirs de la lecture aux plus jeunes. Les mots en gros caractères allègent le niveau de difficulté afin de laisser place à la fierté de lire un roman complet et ce, sans aide. Les illustrations, de type bande-dessinée, font de ce roman, une lecture dynamique et amusante.

Retrouvez Lucie dans une nouvelle péripétie, cette fois en vacances, où elle apprendra, grâce à Martin, l'art de la pêche. Une histoire rigolote remplie de poissons, de rires et de… gros pets !



Crédit photo : Éditions de la Bagnole

6 DIFFÉRENCES



par Véronique Boucher

MOT CACHÉ

Mot de 11 lettres

Ara	Cygne	Grue	Macareux	Toucan
Autruche	Coucou	Héron	Merle	Vautour
Bernache	Émeu	Hirondelle	Mésange	Perdrix
Buse	Étourneau	Huppe	Oie	Pic
Canard	Goéland	Kiwi	Paon	Pie
Chardonneret				

A	H	I	R	O	N	D	E	L	L	E	E
P	U	T	B	V	A	U	T	O	U	R	T
I	P	T	E	O	T	K	I	W	I	G	O
C	P	M	R	B	O	C	O	U	C	O	U
M	E	A	N	U	U	U	P	P	A	E	R
E	M	C	A	P	C	S	I	E	N	L	N
S	E	A	C	R	A	H	E	R	A	A	E
A	U	R	H	Y	N	O	E	D	R	N	A
N	A	E	E	T	G	E	N	R	D	D	U
G	R	U	E	R	E	N	L	I	O	I	E
E	A	X	M	E	R	L	E	X	L	N	E
C	H	A	R	D	O	N	N	E	R	E	T

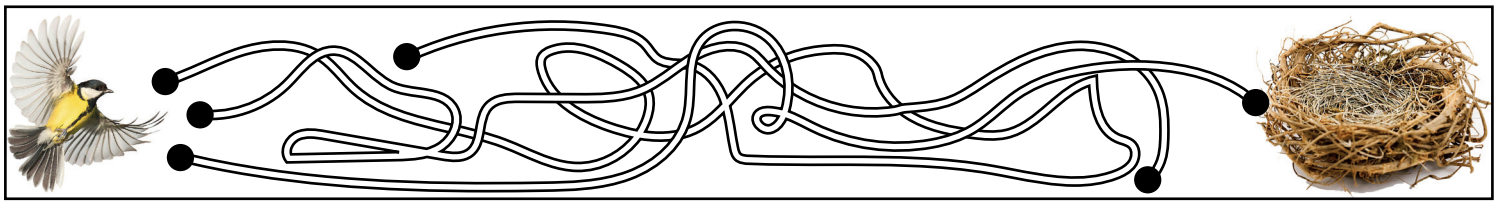
Réponse : Tourterelle

VRAI OU FAUX

1. **Aucun oiseau n'arrive à voler à reculons.**
   V F
2. **Tous les oiseaux migrent en hiver.**
   V F
3. **Les flamants sont roses car ils mangent des crevettes.**
   V F
4. **Un oiseau arrive à voler sur une distance de 10 000 km, sans escale.**
   V F
5. **Le dodo vit toujours sur l'île Madagascar.**
   V F
6. **Le toucan est l'oiseau avec le plus long bec.**
   V F
7. **L'œuf d'autruche est le plus gros œuf du monde.**
   V F

RÉPONSE :

1. Faux. Le colibri est le seul oiseau à pouvoir voler à reculons.
2. Faux. 50% des oiseaux migrent.
3. Vrai. Les flamants naissent gris, et deviennent roses grâce aux pigments de leur alimentation.
4. Vrai. C'est la barge rousse qui détient ce record.
5. Faux. Le dernier dodo a disparu en 1681.
6. Faux. Le bec du pélican australien mesure près de deux pieds.
7. Vrai. Il pèse environ 3 livres, et mesure 7 pouces par 5 pouces.



Présentation d'album
par David Lefebvre

Crédit photo : Courtoisie

MAPE
Reste sauvage (EP)

Un vent de fraicheur, rapide et court, mais parfait. Un EP, 3 chansons, une prémisse qui nous amène à la rencontre d'une jeune auteure-compositrice-interprète qui augure à un large spectre de belles découvertes à venir. Marilise Aubry, artiste émergente, mieux connue sous le nom de MAPE nous présente, en toute simplicité, son tout premier EP intitulé *Reste Sauvage*. Un microalbum, qui simplement, coule dans nos oreilles avec son style folk acoustique incroyablement doux. Paroles touchant les relations interpersonnelles, les sentiments de toutes sortes et les vérités difficiles à accepter, identifiant une génération qu'est la sienne. MAPE c'est avant tout une femme, ses émotions et sa guitare. Tout ce qu'il y a de plus simple et de plus pur en musique et qui vient nous chercher d'une façon exceptionnelle. Un vidéoclip accompagne ce EP avec la pièce « Si près si loin ». Aidée par plusieurs de ses amis, comme l'illustratrice et designer PONY MTL qui a réalisé la pochette de son EP, MAPE semble vraiment être partie sur une lancée avec sa musique rêveuse, émouvante.

Coup de cœur : *Si près si loin*

Pour plus d'information,
visitez **mapemusique.com**

Initiation à la planche à pagaie
par le Comité des loisirs

Le comité des loisirs organise une activité d'initiation à la planche à pagaie en collaboration avec la municipalité et l'entreprise Sky, boutique-école.

L'activité aura lieu le dimanche 25 juillet, de 15 h à 19 h, avec vol libre de cerf-volant, hot-dogs et boissons sur place.

Sur inscription seulement, 10 $ par personne.
Inscription demandée via Facebook ou courriel.

Montage gracieuseté du Comité des loisirs.

Bien-être
par Francine Rémillard, massothérapeute

Cet été, si on s'occupait de soi…

– Se reposer
– Se recentrer
– Relâcher la pression
– Prendre soin de soi
– Ralentir le rythme
– Faire des pauses
– Prendre le temps de prendre le temps
– Accueillir les hauts et les bas de la vie

Bel été en perspective!

Crédit photo : Libre de droits.

Le capelan roule
par Véronique Boucher

Le mardi 15 juin 2021, le capelan roule pour la deuxième fois au village. Plus tôt ce printemps, le capelan avait été observé plus à l'Est, cette fois-ci, jusqu'à l'Ouest. C'est au cours d'une matinée nuageuse, sans grandes vagues que ces petits poissons sont venus frayer sur la grève. Un magnifique spectacle de la nature ! Avez-vous eu la chance de les observer vous aussi ?

Crédit photo : Véronique Boucher

LES ENTREPRISES D'Auteuil ET FILS INC.
RBQ : 8000-3635-87

2909, av. du Centenaire
Saint-Ulric (Québec) G0J 3H0
418 737-4000 téléc. : 418 737-4040
info@entreprisesdauteuil.com
www.entreprisesdauteuil.com

Services offerts: *En affaires de père en fils depuis 1976*

- Entrepreneur général (génie civil)
- Installation septique
- Transport général et spécialisé
- Location équipements (machinerie lourde)
- Marteaux hydrauliques
- Vente d'agrégats divers
- Centre de conditionnement

Suggestion livres
par Anick Arsenault

C'est le Québec qui est né dans mon pays
par Emanuelle Dufour

Nous en savons souvent trop peu sur les Premiers Peuples du Québec. Voici une belle occasion de s'informer en plongeant dans cette bande dessinée qui donne la parole à de nombreux Autochtones et Allochtones. Ce partage d'expériences est riche et témoigne de la réappropriation par les communautés de leurs langues, leurs savoirs ancestraux et leurs identités. Ce livre d'environ 200 pages en noir et blanc est publié aux éditions Écosociété.

La *Trousse d'outils pour les alliées aux luttes autochtones* est un autre bon point de départ pour se sensibiliser aux enjeux et aux revendications des communautés autochtones :
https://gallery.mailchimp.com/86d28c-cd43d4be0cfc11c71a1/files/84889180-9bf0-46f2-8de0-dc932e485013/FR_Ally_email.pdf

Bonne lecture !

Crédit photo : Courtoisie

Balle molle à Saint-Ulric
par L'Ulricois

Citoyens et citoyennes de Saint-Ulric, venez encourager vos joueurs préférés et vos joueuses préférées de la balle-donnée !

Les équipes mixtes jouent chaque lundi, mercredi et vendredi tandis que les équipes féminines jouent les jeudis.

Pour plus d'information, consulter leur page web au **ballemollestulric.blogspot.com** et sur Facebook : **facebook.com/ballemollestulric**

Crédit photo : Ligue de Balle-Molle de Saint-Ulric

Passionné(e) de journalisme ?

L'équipe de L'Ulricois est à la recherche d'un(e) bénévole pour faire partie de son équipe et mettre à profit sa plume afin de tenir la population ulricoise informée. Être sur le terrain et rédiger de courts articles quelques fois par année, tel est le mandat !

Journaliste en herbe, vous n'avez qu'à soumettre votre intérêt par courriel à l'adresse suivante : ulricois@gmail.com

Bienvenue aux étudiant(e)s !

Prévention incendie

par Billy Tremblay, pompier préventionniste

Petits conseils préventifs pour le mois de juillet

Les foyers à bois permettent d'apporter facilement du style et de la chaleur à tout décor extérieur. Mais ne vous laissez pas tromper par le son apaisant du crépitement du bois, car celui-ci peut lui aussi causer des dommages à votre maison s'il n'est pas installé ou supervisé adéquatement.

Feu à ciel ouvert dans un endroit privé

Il est interdit d'allumer, de faire allumer ou de permettre que soit allumé un feu à ciel ouvert sans avoir obtenu au préalable l'autorisation de la Municipalité ou de l'autorité compétente.

Toutefois, il est possible de faire des feux à ciel ouvert sans autorisation aux conditions suivantes :

- Allumer le feu dans un contenant incombustible d'une superficie maximale d'un mètre carré et d'une hauteur maximale des flammes d'un mètre ;
- Le contenant doit être muni d'un pare-étincelle ;
- Le contenant doit être placé à une distance minimale de trois mètres de toutes matières combustibles ou tout bâtiment ;
- La matière combustible doit se limiter à de la matière ligneuse sèche, non traitée, non peinte et non contaminée.

Ou

- Allumer le feu dans un foyer ou un poêle conçu à cet effet et pourvu d'une cheminée et d'un pare-étincelle ;
- Le placer à une distance minimale de deux mètres de toutes matières combustibles et tout bâtiment ;
- Le foyer doit reposer sur une base incombustible telle que du sable, du gravier, du ciment ou une autre matière semblable ;
- La matière combustible doit se limiter à de la matière ligneuse sèche, non traitée, non peinte et non contaminée.

Les feux allumés dans un grill ou un barbecue sont également autorisés sans que l'autorisation de la Municipalité ou de l'autorité compétente ne soit requise. *VM-256 art, 6.15*

Surveillance
Une personne âgée d'au moins seize ans doit être constamment à proximité du feu à ciel ouvert, jusqu'à son extinction complète. *VM-256 art, 6.16*

Combustible
À moins d'avoir obtenu au préalable l'autorisation de la Municipalité ou de l'autorité compétente, il est interdit à toute personne de brûler ou de laisser brûler des feuilles humides, du gazon, des matières résiduelles ou des matériaux de construction dans un foyer ou toute autre installation. *VM-256 art, 6.18*

Pénalités
Quiconque contrevient à l'une des dispositions du présent chapitre commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende minimale de 100 $ pour une personne physique et de 500 $ pour une personne morale et l'amende maximale qui peut être imposée est de 1 000 $ pour une première infraction si le contrevenant est une personne physique et de 5 000 $ pour une première infraction si le contrevenant est une personne morale.

Si une infraction se continue, le contrevenant est passible de l'amende édictée ci-dessus pour chaque jour durant lequel l'infraction se continue.
VM-256 art, 6.24

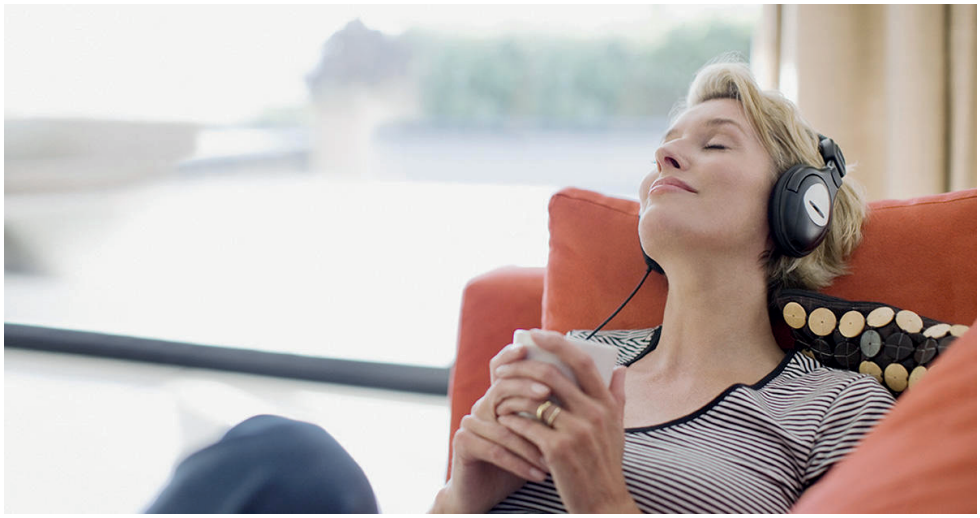
Crédits photos : Courtoisie

Chronique financière

par Benoit Levesque Beaulieu, directeur Capital humain et communications, Caisse Desjardins de La Matanie

Dormir tranquille grâce à l'assurance

En matière d'assurance de dommages, on pense souvent à l'assurance habitation ou à l'assurance automobile, mais il existe autant de possibilités d'assurance que de biens matériels à assurer. En clair, presque tout est assurable.
Voici quelques pistes pour vous aider à déterminer le type d'assurance qui convient à vos besoins.



Crédit photo : Courtoisie de Desjardins

L'assurance de dommages : les principes de base

L'assurance de dommages vous protège contre des pertes ou dommages matériels subis par votre auto ou votre habitation, par exemple, à la suite d'un sinistre.

Elle vous protège également contre les dommages que vous pourriez involontairement causer à autrui, et les réclamations ou poursuites judiciaires qui pourraient en découler. Ainsi, en étant assuré contre les évènements imprévisibles de la vie, vous pouvez dormir l'esprit tranquille !

Qu'est-ce que vous voulez protéger ?

Comme point de départ, il est important de vous questionner : quels sont les biens dont vous ne voudriez ou ne pourriez pas assumer la réparation ou le remplacement en cas d'imprévu ? Pour l'assurance habitation, vous pouvez faire l'inventaire des biens que vous possédez à l'aide de l'outil d'inventaire des biens du Bureau d'assurance du Canada.

Quels sont les risques ?

Auriez-vous la capacité financière de remplacer un bien ou de le réparer en cas d'imprévu ? Seriez-vous prêt à dédommager quelqu'un avec votre épargne en cas d'accident ? Plusieurs personnes choisiront ainsi de transférer ce risque à un assureur.

Qu'est-ce qu'une franchise ?

La franchise, c'est le montant que vous vous engagez à assumer en cas de sinistre. Il faut donc choisir un montant de franchise selon votre capacité financière. Pour diminuer le montant de votre prime, votre fonds d'urgence pourrait-il vous permettre d'assumer une franchise élevée ?

Qu'est-ce que la prime ?

La prime, c'est le montant que vous êtes prêt à payer pour être assuré. Elle vous permet d'éviter de jouer à une loterie : risquer de perdre vos biens ou une partie de leur valeur en cas de dommages, de destruction ou de vol.

Analyser vos besoins de protection
Une fois que vous avez identifié les risques en fonction des biens que vous possédez, prenez le temps de bien définir votre besoin de protection. Pour vous accompagner, un agent d'assurance peut s'avérer un grand atout afin que vous puissiez prendre des décisions éclairées.

Plusieurs ressources sont aussi disponibles pour vous informer sur le sujet. Par exemple, sur le desjardins.com, dans la section «Assurance», vous trouverez de l'information et des outils. Vous pouvez même effectuer une soumission d'assurance en ligne. C'est simple et rapide !

Votre force financière!
Desjardins
Caisse de La Matanie

Pour nous rejoindre
418 562-2646

Ligne prioritaire pour les aînés
1 800 CAISSES (1-800-224-7737)
option 2, entrer les 12 derniers chiffres de votre carte de guichet automatique et choisir l'option 1.

Observations rêveuses
par AJ Bordeleau

Observations rêveuses.

Au loin une lame se roule sur la plage
Tout en larmes !

Un pointillé de goélands
Marque la coupure de l'océan.

Un trio de cormorans
Se ventilent dans le vent.

Sur un gros caillou de mer
Un phoque grogne amer.

Un papillon flâne en valsant
Sur une talle de parfum odorant

Sur la plage dans l'herbe dans la ramure
Une bécassine simule une blessure

Dans le sable détrempé
S'amusent mes deux pieds.

Un rosier sauvage tout en magenta
Se balade dans mes narines en Alléluia !

Sur la ligne d'horizon, soleil couchant
S'étire un long stratus s'endormant.

Le vent, la mer c'est dans notre Nature

Crédit photo : courtoisie de AJ Bordeleau

Du théâtre au mois d'août ?
par François Larocque

Voilà plus de 21 mois (!) que la troupe du Théâtre « Une petite gêne sur scène » de Saint-Ulric prépare une pièce de théâtre. Quand la pandémie s'est déclarée en mars 2020, la compagnie était sur le point de la présenter au mois de juin suivant. Et tout s'est arrêté. Mais l'équipe a persévéré en continuant à répéter par visioconférence, une fois par mois, espérant que la COVID-19 s'arrêterait le plus tôt possible.

La zone orange, puis la jaune, ont permis de pouvoir se retrouver sur scène à deux mètres de distance et avec masques. La zone verte permettra d'avoir jusqu'à 25 spectateurs. Espérons qu'un déconfinement total pourra se réaliser sous peu. Le fait d'avoir la double dose de vaccin pourra sans doute permettre de plus grands espoirs. Et les répétitions vont s'accentuer jusqu'au mois d'août.

Si tout se passe bien, la troupe pourra vous présenter sa pièce aux dates suivantes, au Théâtre du vieux garage (115 avenue Tessier, en face du Marché Richelieu à Saint-Ulric) : Vendredi 6 août et samedi 7 août à 19 h 30, vendredi 20 août et samedi 21 août à 19 h 30, ainsi que dimanche 22 août à 14 h. Il se pourrait qu'il y ait une supplémentaire le 30 octobre 2021 pour l'Halloween.

Si les conditions sanitaires ne changent pas, les gens devront porter un masque et se désinfecter les mains à l'entrée du théâtre. Une personne sera chargée de les placer à 1,5 mètre de distance selon les « bulles » familiales. Quand la pièce débutera, les gens pourront retirer leur masque. Ce dernier sera requis pour tout déplacement dans le théâtre. Il faudra arriver un peu plus tôt pour laisser à l'équipe le soin de vous placer.

La pièce s'intitule *Fiesta au manoir hanté*, une comédie fantastique créée par François Larocque. Trois adolescents, Jeanne, Nico et Camille, se retrouvent dans le manoir de leur tante absente afin d'y faire du ménage. C'est alors qu'ils y feront la rencontre de madame Radcliffe, la gouvernante étrange, de madame Cantin, la voisine trop curieuse, de Bob, le livreur de pizza gothique, de Laure-Anna, une jeune femme en détresse qu'ils tenteront d'aider ainsi que d'une foule d'autres personnages qui habitent le manoir depuis plus longtemps qu'on ne pourrait le croire. Une étrange fête se prépare à l'insu des jeunes qui s'acharnent à enlever la poussière des murs et des meubles. Les murs parlent, les meubles bougent, le système électrique se déglingue et un punch final inattendu vous y attend !

La troupe est intergénérationnelle et est composée de : Béatrice Bernard-Lessard, Véronique Gagné, Catherine Larocque, François Larocque, Lysandre Larocque, Sylvain Lessard, Jade Malenfant et Mathieu Ouellet. Soulignons que Sylvie Pelletier a dû quitter la troupe récemment pour des raisons familiales et la troupe la remercie de tous les efforts qu'elle a fournis durant ces mois difficiles. Et nous recherchons deux ou trois machinistes qui seraient prêts à donner du temps en coulisses pour nos effets spéciaux.

10 $ adulte, 5 $ étudiant.

Pour vous tenir au courant des derniers développements, consultez (ou abonnez-vous à) notre page Facebook : https://www.facebook.com/UnePetiteGeneSurScene.

LES COLLABORATEURS

Empreintes : portrait de village

Photo : Émilie Couture. Texte : Anick Arsenault.

Avec *Empreintes*, Anick et Émilie vont à la rencontre d'Ulricois et proposent un portrait d'habitants de notre village.

Fernanda

même sans nourriture brésilienne
même sans mot portugais
pour traduire déneigement
Fernanda se plait à Saint-Ulric
où fleuve et télétravail se marient bien

elle crée des liens
s'implique dans la communauté
et transforme
leur nouvelle maison de vacances
en résidence principale

Crédit photo : Émilie Couture

DIVERS

Mot de bienvenue aux nouveaux arrivants

par Sylvain Lessard

Depuis quelque temps, plusieurs nouveaux visages serpentent les rues de notre communauté. Bienvenue à toutes les nouvelles familles récemment déménagées au village. Grâce à vous, Saint-Ulric est un village encore plus dynamique ! Vous découvrirez que votre village organise plusieurs activités au cours de l'année, comptent plusieurs comités et citoyens engagés.

Pour vous servir, divertir et vous nourrir, il y a une épicerie stratégique au cœur du village, un bureau de poste souriant, une école remplie de jeunes, une cantine estivale, un bar sympathique, une ligue de balle-molle hyper énergique, des garages serviables, des gîtes accueillants, un motel cherchant un opérant, un vignoble désaltérant, un ébéniste talentueux, des producteurs de fraises, de bleuets, de framboises, de patates, de lait, de bison et j'en oublie. Il y a aussi un marché de Noël, une course aux œufs de Pâques, un camp de jour, une fête de la neige, des tournois de balle… Ouf, la liste est longue !

Besoin d'une gardienne ? Il suffit de regarder le babillard à l'épicerie ou de demander à son voisin. Besoin de bras pour des rénovations ? Ils sont plus rares, mais ils sont là si vous cherchez bien !

Si vous souhaitez vous impliquer, il y a plusieurs comités. Le Comité d'entraide, le Comité de développement, le journal l'Ulricois, le Comité des loisirs, le Comité culturel, le Comité l'Entre-gens, le jardin communautaire, la ligue de balle-donnée et plusieurs autres !

Bienvenue à vous nouveaux Ulricois-Ulricoises ! Vous faites partie du meilleur gang de la Matanie !

alpha numérique
Ateliers gratuits et ouverts à tous pour se former au numérique
RÉSERVEZ EN LIGNE : alphanumerique.ca
Avec un financement du Canada

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec
Québec